

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Tízórai	1/2 vizes zsemle ^{1,3,7} , Retek, Paradicsom, Gyümölcs tea E: 188,41kcal Tel.zsír: 0,03g CH: 40,37g Só: 0,81g Zsír: 0,48g Feh.: 5,53g Cuk: 8,99g Ca: 25,84mg	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal ^{1,7} E: 325,89kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 60,74g Só: 0,60g Zsír: 3,90g Feh.: 11,64g Cuk: 18,00g Ca: 288,24mg	Teljeskiörlésű zsemle ^{1,3,7} , Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin, Gyümölcs tea E: 277,13kcal Tel.zsír: 2,10g CH: 45,83g Só: 2,30g Zsír: 7,25g Feh.: 6,61g Cuk: 8,99g Ca: 5,74mg	Kuglóf ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 281,80kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 36,54g Só: 0,64g Zsír: 9,81g Feh.: 11,52g Cuk: 2,80g Ca: 251,96mg	Magos zsemle ^{1,3,7,11} , Tonhalkrém ^{4,10} , Gyümölcs tea E: 424,63kcal Tel.zsír: 0,88g CH: 52,51g Só: 1,04g Zsír: 17,75g Feh.: 13,26g Cuk: 8,99g Ca: 93,90mg
Ebéd	Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt, A- kekszszalámi ^{1,3,7} E: 875,91kcal Tel.zsír: 7,78g CH: 81,22g Só: 2,36g Zsír: 45,68g Feh.: 32,67g Cuk: 23,15g Ca: 219,54mg	Tojásleves ^{1,3} , Natúr csirkemell ¹ , Spenót főzelék ^{1,7} , Tészta köret ¹ E: 660,25kcal Tel.zsír: 3,46g CH: 76,06g Só: 2,90g Zsír: 23,82g Feh.: 33,78g Cuk: g Ca: 230,73mg	Zöldborsóleves ¹ , Rántott sajt ^{1,3,7} , Párolt rizs E: 726,30kcal Tel.zsír: 10,88g CH: 87,25g Só: 2,82g Zsír: 28,38g Feh.: 28,96g Cuk: g Ca: 385,87mg	Csontleves ^{1,3,9} , Lecsős sertéstokány, Bulgur ¹ E: 548,54kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 64,16g Só: 2,33g Zsír: 20,71g Feh.: 27,91g Cuk: g Ca: 71,23mg	Lencsegulyás, Mákos kevert sütemény ^{1,3,7} E: 560,86kcal Tel.zsír: 2,56g CH: 59,83g Só: 1,48g Zsír: 22,04g Feh.: 28,35g Cuk: 14,99g Ca: 189,65mg
Uzsonna	sós stangli ^{1,3,7} E: 141,44kcal Tel.zsír: g CH: 12,16g Só: g Zsír: 8,77g Feh.: 2,56g Cuk: g Ca: mg	Teljeskiörlésű zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Kígyóuborka E: 205,47kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 36,53g Só: 1,93g Zsír: 4,34g Feh.: 4,69g Cuk: g Ca: 2,88mg	Túrórudi ^{5,7} E: 109,20kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 11,79g Só: 0,00g Zsír: 5,64g Feh.: 2,85g Cuk: 11,46g Ca: mg	Korpás kifli, kockasajt rettek ^{1,7} E: 291,05kcal Tel.zsír: 1,46g CH: 39,56g Só: 1,23g Zsír: 9,90g Feh.: 10,92g Cuk: g Ca: 33,45mg	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 388,80kcal Tel.zsír: g CH: 42,12g Só: g Zsír: 20,07g Feh.: 7,29g Cuk: g Ca: mg
Energia:	1 205,76kcal	1 191,60kcal	1 112,63kcal	1 121,39kcal	1 374,29kcal
Zsír:	54,93g	32,06g	41,27g	40,42g	59,87g
Telített zsírsav:	7,80g	6,34g	17,57g	7,01g	3,44g
Fehérje:	40,77g	50,10g	38,42g	50,34g	48,90g
Szénhidrát:	133,76g	173,33g	144,87g	140,26g	154,46g
Hozzáadott cukor:	32,14g	18,00g	20,45g	2,80g	23,98g
Só:	3,17g	5,44g	5,12g	4,20g	2,52g
Ca:	245,38mg	521,85mg	391,61mg	356,64mg	283,55mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!